

Croquetas de Salmón

Sirve: 9 porciones

Ingredientes

- 1 lata salmón drenado (15 1/2 onzas)
- 1 taza cereal o galletas integrales hechas polvo
- 2 huevos grandes – ligeramente batidos
- 1/2 taza leche 1% en grasa
- 1/8 cucharadita pimienta negra
- 1 cucharada aceite vegetal

Preparación

1. Utilice un tenedor o sus dedos lavados para quitar la carne en pedacitos.
2. Rompa las galletas saladas o el cereal hasta hacerlos polvo.
3. Agregue el polvo de cereal o galleta salada, huevos, leche y pimienta al salmón.
4. Mezcle muy bien.
5. De forma a 9 pastelitos.
6. Caliente el aceite en una sartén.
7. En la sartén a fuego medio, dore los dos lados de las croquetas de salmón hasta que estén bien cocidas.

Nota: Sustituya el salmón con atún enlatado. Para hacer más divertido la comida, combine el salmón y el atún.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	110
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	20 mg
Sodio	270 mg
Total de Carbohidrato	5 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	12 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Notas

Reemplace el salmón con atún enlatado. Por puro gusto, ¡combine los dos!

Otras opciones para las coquetas: 1/2 cucharadita de pimienta con limón, 1/4 de taza de apio finamente picado, 1 cucharada de pimienta verde finamente picado, 1/3 de taza de cebolla picada o 4 cebollas verdes finamente picadas.

Origen: Missouri Nutrition Network, Eat for Health Toolkit Otras opciones: ONIE Project & Colorado State University Extension